

جلو بکشند بعد با فشار دست ها از روی صندلی بلند شوند.

حتی الامکان کمتر از پله بالا یا پایین روند اما در صورت نیاز به ویژه زمانی که زانو درد دارند از

پهلوی از پله ها بالا یا پایین بروند. استفاده از سطوح شیب دار به جای پلکان به همه افراد به ویژه مبتلایان به درد زانو توصیه میشود.

در مواردی که آرتروز پیشرفت کرده باشد بیماران مبتلا باید پشت میز نماز بخوانند و به هنگام سجده روی صندلی بنشینند و پیشانی خود را روی میزی که مهر روی آن است قرار دهند.

ممکن است تغییر ناگهانی فعالیت های روزمره به زانو آسیب برساند. لذا بهتر است این تغییرات یکباره صورت نگیرد. همواره باید از کفشهای خوب و با اندازه مناسب استفاده کرد. از پوشیدن کفشها، صندل ها و دمپایی هایی که کف لغزنده دارند، خودداری شود. همچنین از پوشیدن کفشهای سفت و خشک اجتناب شود. این کفش ها، مانع انجام حرکات طبیعی مچ پا می شوند و زانو ها را در معرض فشار ثانویه و شدید قرار می دهند.

توصیه هایی برای بیماران مبتلا به آرتروز زانو



توصیه هایی برای بیماران مبتلا به آرتروز زانو

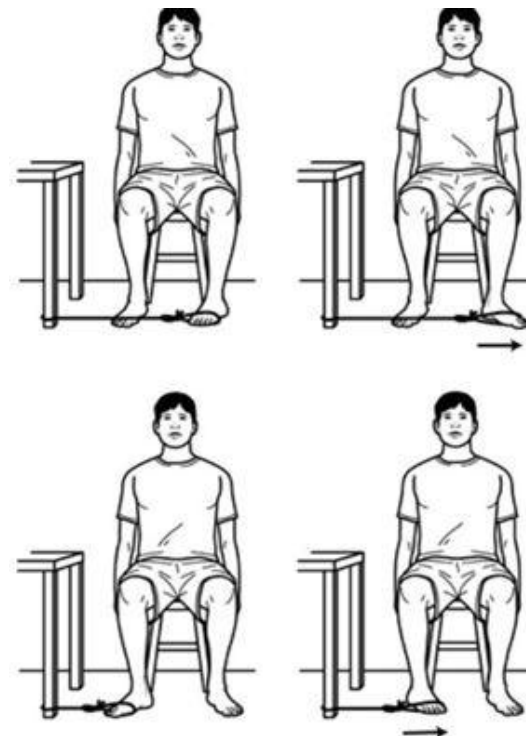
تهیه و تنظیم:

سمیرا میراشه کارشناس فیزیوتراپی

مرکز آموزشی درمانی ولایت

واحد فیزیوتراپی

فیزیوتراپی



فیزیوتراپی از موثرترین روشهای درمان بیماری آرتروز میباشد. فیزیوتراپیست ها ورزش و استراحت متعادل را پیشنهاد میکنند. ورزش نکردن سبب ضعف ماهیچه، سخت شدن مفصل و کاهش تحرک میشود. از طرفی فعالیت سنگین نیز برای مفصل آسیب دیده مضر است.



درمان

درمان آرتروز را هرچه سریعتر باید شروع کرد تا از تخریب بیشتر مفصل جلوگیری شود.

آرتروز را میتوان با عواملی چون فیزیوتراپی، تغذیه، دارو درمانی و جراحی کنترل کرد.

مهم است که قبل از شروع هر نوع برنامه ورزشی با فیزیوتراپیست خود مشورت نمایید تا فیزیوتراپیست بر اساس محل مفصل آسیب دیده و میزان التهاب ورزش مناسب شما (مدت ورزش و نوع ورزش) را تعیین کند. به جای رانندگی، دوچرخه سواری را در برنامه روزانه خود قرار دهید. ورزشهایی چون شنا کردن و ورزشهای آبی کمک بسزایی در روند درمان شما دارند. فعالیت خود را در طول روز تقسیم کنید تا انرژی شما حفظ شود و فشار روی مفصل کمتر شود. بهتر است در طول روز چند بار و به مدت کوتاه ورزش کنید تا اینکه یک بار طولانی مدت انجام دهید.

اگر شما از دسته کسانی هستید که خشکی مفصل شما در صبح شدید تر است بعد از یک دوش آب گرم اقدام به ورزش کردن نمایید. شما باید وزنتان را ایده آل نگه دارید زیرا اضافه وزن بدن مهم ترین عامل اعمال فشار زیاد روی مفصل است. با کاهش وزن، فشار وارد بر مفصل تعدیل و درد و سفتی مفصل کاهش می یابد. شواهدی وجود ندارد که خوردن یا نخوردن غذای خاصی در بهبود بیماری تأثیر داشته باشد. تنها مهم است که غذای سالم حاوی مقادیر کم چربی و مقادیر زیاد فیبر از دسته های غذایی مختلف (نان، میوه، سبزی، ماهی، گوشت، حبوبات، شیرکم چرب، پنیر و ماست) مصرف کنید تا به این ترتیب تمام مواد مورد نیاز بدنتان فراهم شود. از خوردن مقادیر زیاد چربی، کلسترول، شکر و سدیم

خودداری
کنید.